

**Для обеспечения  
преемственности питания в  
детском саду и дома информируем  
вас об ассортименте питания  
ребенка в течении дня, вывешивая  
ежедневное меню в детском саду.**

### **Рекомендации родителям:**

**На ужин давать  
предпочтительно молочно-  
растительную, легкую пищу.**

**Можно приготовить различные  
молочные каши, желателно с  
овощами и фруктами (овсяная,  
манная, рисовая - с морковью,  
курагой и изюмом).**

**Овощные блюда (морковь в  
молочном соусе, овощное рагу,  
свекла, различные запеканки).**

**Блюдо из творога (сырники,  
запеканки, ленивые вареники).**

**Яичные блюда (омлет, яйца)**

**Неострые сорта сыра.**

**Питье (молочные, кисломолочные,  
питьевые йогурты)**

**Салаты из овощей и фруктов.**

### **РИСОВЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)**

Перебранный и промытый рис  
всыпать в кипящую воду (1 стакан) и  
варить, пока рис не станет мягким.  
Сваренный рис протереть сквозь  
волосяное сито, разбавить молоком,  
положить сахар и соль и еще раз дать  
ему вскипеть, разбивая лопаточкой.  
Перед подачей на стол суп заправить  
маслом. На 1 ст. ложку риса - 3/4  
стакана молока, по 1 чайной ложке  
сахара и масла.

### **КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ**

Капусту очистить, промыть,  
нашинковать и тушить в молоке (1/4  
стакана), пока она не станет мягкой.  
Тушеную капусту пропустить через  
мясорубку, посолить, смешать с  
сырым яйцом и сухарями и класть  
ложкой в форме оладьев на  
раскаленную, смазанную маслом,  
сковороду. капуста - 1/2 яйца, 1  
чайную ложку сухарей, 2 чайные  
ложки масла, 1 ст. ложку сметаны,  
1/4 стакана молока.

### **КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕКЛЫ**

Свеклу очистить от кожуры, промыть  
и натереть на терке. Полученную  
массу разделить в виде котлет,  
обвалять в сухарях и обжарить в  
масле.

На 1 среднюю свеклу - 1 ст. ложку  
сухарей и 1 чайную ложку масла.

### **ТВОРОЖНИКИ**

50 г творога, приготовленного из  
кипяченого молока, отжать и  
протереть сквозь сито; затем  
прибавить сироп из 1 чайной ложки  
сахара, вскипяченного в воде,  
размешать и прибавить ваниль,  
цукат. Подавать на сладкое (к  
завтраку - с сухарями).

На 50 г творога - 1 чайную ложку  
сахарного песка, 5 г цукатов и ваниль  
(или ванилин) по вкусу.

### **КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ**

Для приготовления одной порции  
киселя (200 г) взять 50 г ягод (2 ст.  
ложки), перебрать, обдать на сите  
кипятком и размять деревянной

ложкой; размятые ягоды положить в марлю и выжать из них 1 чайную ложку сока (сок хранить в закрытой посуде в темном прохладном месте). Выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на плиту и довести до кипения, после чего процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) охладить и развести в нем 2 чайные ложки картофельной муки, а остальной отвар вскипятить с 3 чайными ложками сахарного песка. Когда кисель закипит, влить в него, все время помешивая, разведенную отваром картофельную муку, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, продолжая помешивать, чтобы не получилось пенки (перекипевший кисель становится водянистым). Когда кисель немного остынет, влить в него сырой сок, отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде (без трещин в эмали). Картофельную муку разводить отваром из ягод, но не водой. Так же готовится кисель из других свежих ягод.

## ***Рекомендации для родителей о здоровом питании для детей.***

